

LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Lokasi Pengambilan Studi Kasus

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ernawati, A.Md, Keb.
Alamat : Desa : Tunas Jaya, Kecamatan : Gunung Agung,
Kabupaten Tulang Bawang Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Tri Wahyu
NIM : 1815401134
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI(Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Ernawati sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi D III Kebidanan Tanjungpurang Politeknik Kesehatan Tanjungpurang.

Tulang Bawang Barat, Februari 2021

Pembimbing Lahan



Ernawati, Amd. Keb

NIP. 198512172010012021

Lampiran 2 Lembar Persetujuan (Informed Consent)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINANG
Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Yuni Masruroh
Umur : 34 tahun
Alamat : Desa : Tunas Jaya, Kecamatan : Gunung Agung,
Kabupaten : Tulang Bawang Barat.

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan dan penatalaksanaan mengenai pengurangan nyeri punggung kehamilan dengan teknik senam pilates pada ibu hamil trimester III.

Tulang Bawang Barat, Februari 2021

Mahasiswa

Klien

Suami/Keluarga

Tri Wahyu

Yuni Masruroh

Khairil

Menyetujui

Pembimbing Lahan



Ernawati, Amd. Keb

NIP. 198512172010012021

Lampiran 3 Lembar Persetujuan (Informed Consent)

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

Jl. Soekarno-Hatta No. 1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. Khairil

Umur : 40 tahun

Alamat : Desa : Tunas Jaya, Kecamatan : Gunung Agung,
Kabupaten : Tulang Bawang Barat.

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan,
memahami, dan ikut menyetujui terhadap tindakan yang akan diberikan
melipiti Senam Pilates.

Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)* :

Nama : Ny. Yuni Masruroh

Umur : 34 tahun

Alamat : Desa : Tunas Jaya, Kecamatan : Gunung Agung,
Kabupaten : Tulang Bawang Barat.

Tulang Bawang Barat, Februari 2021

Mahasiswa

Klien

Suami/Keluarga


Tri Wahyu


Yuni Masruroh


Khairil

Menyetujui

Pembimbing Lahan



Ernawati, Amd. Keb

NIP. 198512172010012021

SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR

SENAM PILATES

PENGERTIAN	Pilates adalah metode rehabilitasi yang berfungsi untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Latihan pada pilates difokuskan untuk membangun atau meningkatkan kekuatan tanpa usaha berlebihan, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu cedera. Senam metode Pilates dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi.
MANFAAT	Beberapa manfaat pilates adalah 1. Mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembalinya otot yang mengalami disfungsi. 2. Menjaga kestabilan berat badan, dengan melakukan pilates secara rutin maka metabolisme tubuh akan terjaga sehingga akumulasi lemak dalam tubuh akan berkurang. 3. Mengatasi kelelahan, karena latihan pilates dapat membantu mempertahankan stamina ibu. 4. Gerakan kaki pada pilates sangat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan pilates melatih otot-otot besar dan otot-otot pergelangan kaki sehingga aliran darah pada kaki ibu lancar. 5. Bermanfaat bagi kekuatan otot perut dan panggul sehingga dapat mempertahankan postur tubuh ibu sehingga terhindar dari rasa sakit dan pegal serta mengurangi beban pada bagian belakang pinggang. 6. Bermanfaat menjaga <i>mood</i>, dengan melakukan

	pilates pengiriman energi dalam tubuh tetap terjaga sehingga ibu akan tetap fit selama kehamilan. 7. Bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur karena dengan pilates teratur melancarkan pernafasan dan peredaran darah. (Tasha Lawton, Moonee Ponds, 2003)
INDIKASI	Klien dengan masalah nyeri punggung.
PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN	Alat dan bahan yang diperlukan yaitu : 1. Matras sebagai alas latihan Matras harus cukup tebal sehingga merasa nyaman saat berbaring, duduk atau berlutut. 2. Beban ringan Digunakan bola ringan seberat 1-2 kg untuk meningkatkan dan menjaga massa otot. Jika tidak tersedia bola ini dapat digantikan dengan botol air mineral berkapasitas 600 ml. 3. Bola keseimbangan / <i>gym ball</i> Bola ini terdiri dari 3 ukuran pilihlah diameter <i>gym ball</i> sesuai tinggi badan anda yaitu : a. Apabila tinggi badan 165 cm atau kurang, pilihlah bola berdiameter 55 cm. b. Apabila tinggi badan 165 – 185 cm, pilih bola berdiameter 65 cm. c. Jika tinggi badan 185 cm atau lebih pilih, pilih bola berdiameter 75 cm.
PERSIAPAN TEMPAT	Tempat yang diperlukan yaitu: 1. Tempat yang datar sehingga nyaman saat berbaring, duduk atau berlutut.
PERSIAPAN KLIEN	Persiapan ibu yaitu : 1. Kondisi kesehatan dan tubuh ibu baik.

	2. Ibu menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengganggu pergerakan.
PROSEDUR TINDAKAN	Gerakan senam pilates 1. Gerakan pemanasan bertujuan untuk melemaskan otot-otot tubuh yang kaku. Tahap ini untuk menghindari kram atau cedera pada otot maupun sendi. Kegiatan ini dilakukan diatas bola keseimbangan atau jika tidak ada dapat dilakukan diatas kursi, gerakannya adalah: - Bernafas membungkuk kedepan : tarik nafas untuk memulai, kemudian buang nafas mulai menunduk dan membungkuk kearah depan, tarik nafas dan kembali duduk dengan tegak (lakukan sebanyak 4 x). - Menoleh ke kanan dan kekiri : tarik nafas untuk memulai, kemudian buang nafas menoleh kearah kanan, tarik nafas lagi kearah depan kemudian buang nafas menoleh kekiri, tarik nafas kembali kearah depan (lakukan sebanyak 4 x). - Peregangan bahu: tarik nafas untuk memulai, buang nafas, angkat bahu mendekati telinga, tarik nafas, kembali turunkan bahu ke posisi semula. Gerakan ini melemaskan otot bahu yang kaku (lakukan sebanyak 4 x). - Gerakan tangan melingkar: buang nafas untuk memulai, tarik nafas angkat tangan lurus kedepan, lanjutkan hingga lurus keatas, selanjutnya buang nafas, buka

	lengan ke samping seperti membentuk lingkaran, lanjutkan hingga tangan kembali ke posisi semula, kemudian lanjutkan dengan arah sebaliknya (lakukan sebanyak 4 x). Gerakan ini (gerakan bernafas membungkuk kedepan, menoleh ke kanan dan kekiri, peregangan bahu, dan gerakan tangan melingkar) melemaskan sendi-sendi pada pangkal lengan dan bahu. 2. Latihan inti, untuk trimester III, gerakan dilakukan sebaiknya diatas bola keseimbangan, gerakannya adalah : 1. Gerakan mengunci diatas bola posisi awal: - Duduk tegak diatas bola keseimbangan, tangan diletakkan disamping badan. - Tarik nafas untuk memulai, buang nafas mulai gerakkan bola kedepan, hingga duduk pada belakang tulang ekor, rasakan sedikit peregangan pada pinggang belakang, tarik nafas kembali ke posisi semula (lakukan sebanyak 8 x). Gerakan ini berfungsi meregangkan otot pinggang belakang. 2. Berjalan kedepan posisi awal : - Duduk tegak diatas bola keimbangan, tangan diletakkan disamping badan. - Tarik nafas untuk memulai, buang nafas mulai melangkah ke depan, rasakan bola bergerak kearah punggung belakang belakang, tarik
--	---

	nafas tetap pada posisi setengah duduk dan bersandar pada bola, buang nafas mulai melangkah mundur bola bergerak ke arah panggul, hingga posisi kembali duduk tegak diatas bola (lakukan sebanyak 8 x). 3. Mengayun jinjit Posisi awal a. Tumpukkan lutut pada bola keseimbangan. b. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas pindahkan berat badan pada lutut hingga telapak kaki berjinjit, tarik nafas kembali keposisi semula (lakukan sebanyak 8 x). Gerakan ini berfungsi melancarkan peredaran darah pada pergelangan kaki dan mencegah terjadinya pembengkakan pada kaki. 4. Mendorong bola dan rotasi a. Posisi awal : berlutut pegang bola keseimbangan didepan. b. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas dorong bola kedepan, rasakan berat badan bertumpu pada lengan yang menekan bola, tarik nafas angkat salah satu lengan dan ayun kebelakang, pandangan mata mengikuti ujung jari, buang nafas tangan kembali ke bola dan menghadap ke depan, tarik nafas dan lakukan pada tangan yang satunya (lakukan sebanyak 8 x).
--	--

	5. Peregangan paha depan - Posisi awal: berlutut tangan memegang bola keseimbangan - Tarik nafas untuk memulai, buang nafas bergerak ke depan, dorong bola, rasakan peregangan yang optimal. Untuk mendapatkan peregangan yang optimal, kontraksikan bokong, tarik nafas kembali pada posisi semula (lakukan sebanyak 8 x). 6. Gerakan squat meraih ke depan, meraih kebelakang. Latihan ini menggunakan beban ringan (bola seberat 1-2 kg), fungsi gerakan menguatkan otot tubuh bagian bawah, agar terlatih menghadapi penambahan berat badan selama hamil, pada saat yang sama tangan dilatih dengan membawa bola beban (lakukan sebanyak 8 x). 7. Gerakan membungkuk kedepan, gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot pinggang belakang dan meregangkan otot kaki belakang (lakukan sebanyak 8 x). 8. Mendorong ke depan - Posisi awal : duduk diatas matras, kaki dibuka, letakkan bola keseimbangan di hadapan. - Tarik nafas untuk memulai, buang nafas, tundukkan kepala dan dorong bola kedepan, tarik nafas tahan pada posisi tersebut, buang nafas, tarik bola ke belakang dan kembali pada posisi
--	--

	semula. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot pinggang belakang (lakukan sebanyak 8 x).
EVALUASI DAN TINDAK LANJUT	Senam pilates dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Terjadi penurunan skala nyeri pada ibu hamil.

LEMBAR OBSERVASI PENGKAJIAN NYERI

Nama : Ny. Y

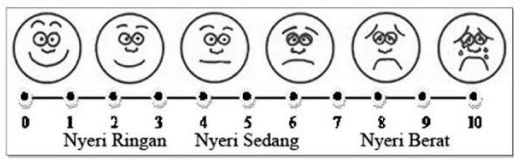
Umur : 34 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Suku / Bangsa : Jawa / Indonesia

Jawablah pertanyaan dibawah ini :

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	O (Onset) : a. Kapan nyeri muncul? b. Berapa lama nyeri? c. Berapa sering nyeri muncul?	a. Ibu mengalami nyeri sekitar satu minggu yang lalu. b. Nyeri dirasakan sesaat-sesaat. c. Nyeri muncul cukup sering.
2.	P (Provoking) : a. Apa yang menyebabkan nyeri? b. Apa yang membuatnya berkurang? c. Apa yang membuatnya bertambah?	a. Saat ingin berdiri dari duduk dan tidur. b. Pada saat istirahat. c. Nyeri akan bertambah jika ibu melakukan pekerjaan lebih.
3.	Q (Quality) : a. Bagaimana rasa nyeri yang dirasa? b. Bisa digambarkan?	a. Nyeri yang dialami ibu termasuk nyeri sedang dan agak mengganggu. b. Ibu dapat menceritakan nyeri yang dialami.
4.	R (Region) : a. Dimanakah lokasinya? b. Apakah menyebar?	a. Bagian punggung. b. Menyebar dibagian-bagian punggung.

5.	S (Saverity) : Berapa sekala nyerinya (0-10) 	Skor nyeri 4
6.	T (Treatment) : Pengobatan atau terapi apa yang akan digunakan?	Ibu belum memiliki terapi yang akan digunakan.
7.	U (Understanding) : a. Apa yang anda percayai tentang penyebab nyeri ini ? b. Apakah anda pernah merasakan nyeri sebelumnya ? Jika iya apa masalahnya?	a. Ibu mempercayai bahwa nyeri yang dialami merupakan bawaan kehamilan. b. Pada kehamilan sebelumnya ibu tidak merasakan nyeri seperti sekarang.
8.	V (Values) : Apa tujuan dan harapan untuk nyeri yang anda derita?	Ibu berharap nyeri punggung yang dialami akan mereda dan ibu dapat beraktifitas dengan normal kembali.

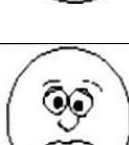
Sumber:

Jackson, M. dan Jackson L. Seri Panduan Praktik Keperawatan Klinis.

ERLANGGA: Jakarta

http://eprints.undip.ac.id/44795/3/Irma_Amalia_22010110120005_BAB2KTI.pdf

**FORMAT PENGUKURAN NYERI PUNGGUNG DENGAN SKALA
NYERI MUKA**

NO	GAMBAR NYERI	INDEKS NYERI	DERAJAT NYERI	HARI/TANGGAL		
				Senin 22/02/21	Senin 01/03/21	Senin 08/03/21
1		0	Tidak sakit			✓
2		2	Sedikit sakit		✓	
3		4	Agak Mengganggu	✓		
4		6	Mengganggu aktivitas			
5		8	Sangat mengganggu			
6		10	Tak tertahanakan			

SENAM PILATES

Nilailah kerja setiap langkah yang diamati menggunakan skala sebagai berikut :

0. **Langkah tidak dikerjakan.**
1. **Perlu perbaikan :** langkah tidak sesuai dengan yang seharusnya atau urutannya tidak sesuai (jika harus berurutan). Masih membutuhkan bantuan pelatih untuk perbaikan langkah dan cara mengerjakannya.
2. **Mampu :** langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya (jika harus berurutan). Waktu kerja masih dalam batas rata-rata waktu untuk proses terkait.
3. **Mahir :** langkah dikerjakan dengan benar, sesuai urutannya dan waktu kerja yang sangat efisien.

No	Teknik Senam Hamil	Kegiatan				
		1	2	3		
A.	ALAT YANG DIPERLUKAN					
1	Matras sebagai alas latihan	✓	✓	✓		
	Matras nyaman untuk digunakan.					
2	Beban Ringan	✓	✓	✓		
	Digunakan bola ringan seberat 1-2 kg untuk meningkatkan dan menjaga massa otot. Jika tidak tersedia bola ini dapat digantikan dengan botol air mineral berkapasitas 600 ml.					
3	Bola Keseimbangan	✓	✓	✓		
	Bola keseimbangan dapat meredam beban pada tulang ekor saat duduk juga melatih untuk selalu menjaga keseimbangan tubuh yang menurun ketika hamil. Bola ini terdiri dari 3 ukuran sesuai tinggi badan anda yaitu: 1. Apabila tinggi badan 165 cm atau kurang, pilihlah bola berdiameter 55 cm, 2. Apabila tinggi badan 165 – 185 cm, pilih bola berdiameter 65 cm, 3. Apabila tinggi badan 185 cm atau lebih, pilih bola berdiameter 75 cm. Jika tidak merasa nyaman atau tidak tersedia bola dapat diganti dengan kursi tanpa lengan yang lembut. Sebelum melakukan pilates harus diperhatikan kemampuan ibu hamil					

	sesuai umur kehamilan dan kemampuannya					
B	GERAKAN SENAM PILATES					
1	Gerakan Pemanasan					
	Pemanasan bertujuan untuk melemaskan otot-otot tubuh yang kaku. Tahap ini untuk menghindari kram atau cedera pada otot maupun sendi. Kegiatan ini dilakukan diatas bola keseimbangan atau jika tidak ada dapat dilakukan diatas kursi, kedua kaki menyentuh lantai.					
a	Bernafas membungkuk kedepan	2	3	3		
	Tarik nafas untuk memulai, kemudian buang nafas mulai menunduk dan membungkuk kearah depan, tarik nafas dan kembali duduk dengan tegak (lakukan sebanyak 4 x).					
b	Menoleh kekanan dan kekiri	2	3	3		
	Tarik nafas untuk memulai, kemudian buang nafas menoleh kearah kanan, tarik nafas lagi kearah depan kemudian buang nafas menoleh kekiri, tarik nafas kembali kearah depan (lakukan sebanyak 4 x).					
c	Peregangan bahu	2	2	3		
	Tarik nafas untuk memulai, buang nafas, angkat bahu mendekati telinga, tarik nafas, kembali turunkan bahu ke posisi semula. Gerakan ini melemaskan otot bahu yang kaku (lakukan sebanyak 4 x).					
d	Gerakan tangan melingkar	2	3	3		
	Buang nafas untuk memulai, tarik nafas angkat tangan lurus kedepan, lanjutkan hingga lurus keatas, selanjutnya buang nafas, buka lengan kesamping seperti membentuk lingkaran, lanjutkan hingga tangan kembali ke posisi semula, kemudian lanjutkan dengan arah sebaliknya (lakukan sebanyak 4 x)					
	Gerakan ini (gerakan bernafas membungkuk kedepan, menoleh ke kanan dan kekiri, peregangan bahu, dan gerakan tangan melingkar) melemaskan sendi-sendi pada pangkal lengan dan bahu.					
2	Latihan Inti					
	Untuk trimester III, gerakan dilakukan sebaiknya diatas bola keseimbangan					
a	Gerakan mengunci diatas bola	2	3	3		
	Gerakan ini berfungsi meregangkan otot pinggang belakang.					

	1. Duduk tegak diatas bola keseimbangan, tangan disamping badan.					
	2. Tarik nafas untuk memulai, bang nafas mulai gerakkan bola kedepan, hingga duduk pada belakang tulang ekor, rasakan sedikit peregangan pada pinggang belakang, tarik nafas kembali ke posisi semula (lakukan sebanyak 8x).					
b	Berjalan kedepan	2	3	3		
	1. Duduk tegak diatas bola keimbangan, tangan diletakkan disamping badan.					
	2. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas mulai melangkah kedepan, rasakan bola bergerak kearah punggung belakang, tarik nafas tetap pada posisi setengah duduk dan bersandar pada bola, buang nafas mulai melangkah mundur bola bergerak ke arah panggul, hingga posisi kembali duduk tegak diatas bola (lakukan sebanyak 8x).					
c	Mengayun jinjit	2	2	3		
	Gerakan ini berfungsi melancarkan peredaran darah pada pergelangan kaki dan mencegah terjadinya pembengkakan pada kaki.					
	1. Tumpukkan lutut pada bola keseimbangan.					
	2. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas pindahkan berat badan pada lutut hingga telapak kaki berjinjit, tarik nafas kembali keposisi semula (lakukan sebanyak 8x).					
d	Mendorong bola dan rotasi	2	3	3		
	1. Posisi awal : berlutut pegang bola keseimbangan didepan.					
	2. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas dorong bola kedepan, rasakan berat badan bertumpu pada lengan yang menekan bola, tarik nafas angkat salah satu lengan dan ayun kebelakang, pandangan mata mengikuti ujung jari, buang nafas tangan kembali ke bola dan menghadap ke depan, tarik nafas dan lakukan pada tangan yang satunya (lakukan sebanyak 8 x).					
e.	Peregangan paha depan	2	3	3		
	1. Posisi awal : berlutut tangan memegang bola keseimbangan.					

	2. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas bergerak ke depan, dorong bola, rasakan peregangan yang optimal. Untuk mendapatkan peregangan yang optimal, kontraksikan bokong, tarik nafas kembali pada posisi semula (lakukan sebanyak 8x).					
f	Gerakan squat meraih ke depan, meraih kebelakang.	2	2	3		
	Latihan ini menggunakan beban ringan (bola seberat 1-2 kg), fungsi gerakan menguatkan otot tubuh bagian bawah, agar terlatih menghadapi penambahan berat badan selama hamil, pada saat yang sama tangan dilatih dengan membawa bola beban (lakukan sebanyak 8x).					
g	Gerakan Membungkuk kedepan	2	3	3		
	Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot pinggang belakang dan meregangkan otot kaki belakang (lakukan sebanyak 8x).					
h.	Mendorong ke depan	2	2	3		
	1. Posisi awal : duduk diatas matras, kaki di buka, letakkan bola keseimbangan di hadapan.					
	2. Tarik nafas untuk memulai, buang nafas, tundukkan kepala dan dorong bola kedepan, tarik nafas tahan pada posisi tersebut, buang nafas, tarik bola ke belakang dan kembali pada posisi semula. Gerakan ini berfungsi untuk melemaskan otot pinggang belakang (lakukan sebanyak 8x).					

DOKUMENTASI KEGIATAN

Kunjungan Pertama
Senin, 22 Februari 2021



**Kunjungan Kedua
Senin, 01 Maret 2021**



**Kunjungan Ketiga
Senin, 08 Maret 2021**

